

Утверждаю
ИП Никитина ЮБ
ИП Никитина ЮБ
« » 2025г.



(2-х разового питания на 10 дней)

для организации питания в муниципальных образовательных учреждениях
дополнительного образования детских оздоровительно-образовательных лагерях
на летний лагерь труда и отдыха 2025г.
в соответствии требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические
требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях
начального и среднего профессионального образования» и МР 2.4.5.0107-15 «Организация питания
детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах».

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных
учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М.,Де/Ли плюс, 2015,-544с
В соответствии нормативов Учреждения Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский
институт питания РАМН, 2011

Разработано государственным бюджетным профессиональным образовательным учреждением «Тверской колледж
сервиса и туризма».



Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"	
Идентификатор: 447eb357-7083-4624-b07c-a221717f1033	
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
ОТПРАВИТЕЛЬ: ИП НИКИТИНА ЮЛИЯ БОРИСОВНА	24.02.25 16:56 (MSK)
БОРИСОВНА	Сертификат 026202CA008EB21E8848B2898E3BCB47AD

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон:
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев "геркулес" с маслом сливочным	200/10	9,04	13,44	40,16	318,00	0,21	0,96	54,80	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09				
2	хлеб пшеничный с маслом	60	3,70	8,50	26,25	155,00	0,03		0,13	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35				
382	Кашка с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48				
Итого:			16,82	25,48	83,99	591,60												
Обед																		
131	Зелёный горошек отварной консервированный	25	0,81	0,93	1,50	17,75	0,02	2,73	4,76	0,06	6,67	16,46	5,66	0,20				
96	Рассольник ленинградский с крупой пшеничной на бульоне	250	2,82	5,29	11,98	142,25	0,09	8,38		2,35	31,15	56,73	24,18	0,93				
309	Макаронны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11				
246	Гуляш из отварного мяса	100	13,36	14,08	0,85	164,00	0,01	1,20			23,60	117,03	20,27	2,00				
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60		0,82	32,32	21,90	17,56	0,48				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
Итого:			28,68	26,14	107,49	792,73												

Дети:	вторник
Нужны:	первая
Сезон:	
Возрастная	

Категория:

Категория: 7-11 лет

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Заправка					Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У	Энергетиче-ский	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
215	Омлет картофельный, сваренный на масле	110	11,34	19,79	2,94	236,00	0,06	0,34	254,80	0,59	101,80	191,60	14,96	2,06			
2	Кефир питьевой с мясом	401	3,7	8,5	26,35	155	0,034	0,13	0,44	8,4	32,5	4,2	0,35				
379	Наттокин поваренный с мясом	200	3,17	2,69	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	775,79	90,00	14,00	0,13				
410-6			14,21	30,96	45,14	481,69											
Обед																	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,50	60,40	0,02	17,01	8,39	24,97	26,30	15,09	0,47				
112	Суп с консервированными овощами и картофелем, приготовленный на масле	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08	1,45	31,50	57,73	23,80	1,00				
295	Картофель, приготовленный из смеси 2 шт.	105	15,30	29,40	15,46	388,00	0,10	1,04	91,40	2,90	55,54	97,54	20,80	1,42			
139	Копченое куриное	150	2,04	3,68	7,89	77,00	0,04		1,95	58,75	14,6	40,69	0,83				
389	Сыр плавленый	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	9,20	42,40	10,00	2,8			
	Кефир десертно-питьевой	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04		0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	Кефир питьевой	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04		0,52	9,20	34,80	15,20	0,44				
410-6			28,42	40,20	104,81	439,64											

День: среда
Неделя: первая
Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																
182	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	200/10	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	1,17	58,00	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23		
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35		
382	Кисель с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48		
Итого:			15,29	23,76	80,88	558,60										
Обед																
54	Салат из свежих отварной с яблоками	100	1,90	6,08	11,20	103,90	0,02	6,44		10,60	29,27	31,80	16,83	1,48		
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,00	22,13	0,83		
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56		
278	Тефтели мясные поровые	110	7,83	8,75	10,25	151,00	0,05	0,72	33,92	0,55	27,95	88,37	18,33	0,87		
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
Итого:			27,29	27,35	127,27	893,68										

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: весна
 Категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
182	Каша жидкая молочная из риса с маслом сливочным	220	5,10	10,72	33,42	251,00	0,06	1,17	58,00	0,21	130,09	138,14	30,12	0,47				
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35				
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48				
ИТОГО:			12,88	22,76	77,25	524,60												
Обед																		
67	Винегрет овощной с растительным маслом (луч. депашты)	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63		4,50	31,23	43,27	19,53	0,83				
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00				
288	Куриные окорочка отварные с маслом	110	23,46	25,82	0,50	328,00	0,04	23,50	96,20	0,42	56,00	167,10	20,28	1,82				
312	Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01				
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
ИТОГО:			37,38	40,42	103,76	1008,03												

День: пятница
Неделя: первая

Сезон:
Возрастная

Категория: 7-11 лет

№ реч.	применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			энергетическая ценность	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
186	Запеканка манная с изюмом и сметаной	120	5,93	5,46	37,90	225,00	0,06	0,21	18,30	0,95	139,67	124,86	21,80	0,65		
2	Сметана	20														
	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35		
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13		
ИТОГО:			12,80	16,64	80,10	480,60										
Обед																
54	Салат из свежкы отварной с яблоками	100	1,90	6,08	11,20	103,90	0,02	6,44		10,60	29,27	31,80	16,83	1,48		
98	Суп крестьянский с крупой (перловой) на бульоне	250	2,28	5,12	6,09	111,25	0,04	9,88		2,30	37,88	33,58	14,18	0,58		
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85		
139	Капуста тушеная	150	2,04	3,68	7,89	77,00	0,04	17,08	-	1,95	58,75	40,69	20,85	0,83		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
ИТОГО:			22,37	21,11	88,26	667,43										

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ОТПРАВЛЕНО

ИП НИКИТИНА ЮЛИЯ БОРИСОВНА, НИКИТИНА ЮЛИЯ БОРИСОВНА

24.02.25 16:56 (МСК)

Сертификат 026202CA008EB21E884BE2898E3BCB47AD

Идентификатор: 447eb357-7083-4624-b07c-a221717f1033